インコア

耳トレガイドブック

ナップエンタープライズ株式会社

目　次

耳トレについて知る

耳トレとは ・・・・・・・・・・・・・・・ 1
大切なこと ・・・・・・・・・・・・・・・ 2

耳トレをする

耳トレをする ・・・・・・・・・・・・・・・ 3
片耳と両耳のちがい ・・・・・・・・・・ 4
耳の密閉について ・・・・・・・・・・・ 5
音量を調節する ・・・・・・・・・・・・ 6

よくあるご質問

こんな時は・・・？ ・・・・・・・・・ 7.8.9

さいごに

耳トレのゴールはいつ？・・・・・ 10

その他

注意事項 ・・・・・・・・・・・・・・ 11.12

聴力改善の記録をつけましょう！

耳トレとは

インコアを通して音を聴く、音楽を楽しむだけで私たちに本来備わっている『聴く力』を引き上げることを目的としたトレーニングです。

とても高音質で遮音性が高く、耳をかんたんに密閉するイヤーパッド(特許取得)と、幅広い音域をフラットに再生するイヤーピースがひとつとなった【インコア】ならではの機能です。

耳トレは年齢に関係なく行っていただけます！
(※改善には個人差があります)

※インコアイヤホンマイクは特許製品です。※インコアはナップエンタープライズの登録商標です。

大切なこと

耳トレによる聴力改善には個人差がありますが、
効果を実感するために必ず以下をお守りください。

- 耳トレ時間は毎日連続**最低2時間〜8時間。**
  8時間以内で長ければ長いほど効果大
- 適切なサイズのイヤーパッドで**耳をしっかり密閉**する。
  密閉不良の場合、改善効果なし
- 音量は**かなり大きめ**で繰り返し聴き流す。
  健聴レベルになった後は心地よい音量に戻す
- 補聴器類の増幅器とは併用しない。
  変調音のためトレーニング効果なし

⚠ 最低連続時間について

OK 朝 2時間以上 移動中 0分 夜 0分 ＝ 計2時間以上

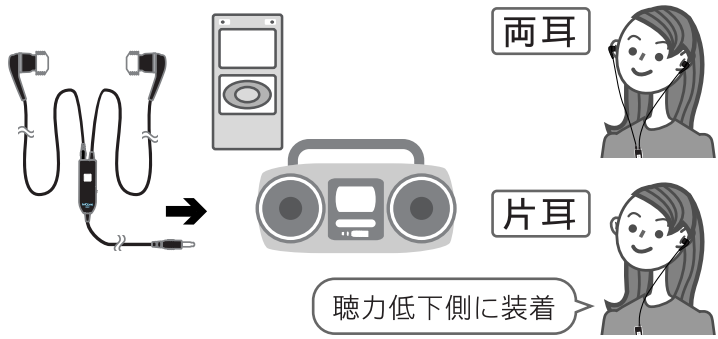
☞ 連続時間なので○

NG 朝 1時間 移動中 30分 夜 40分 ＝ 計2時間以上

⚠ 2時間は最低ラインです。片耳やTV鑑賞などを併用して、なるべく長い時間インコアを通して音に触れてください。1日に連続２時間以上経過した後は、昼30分、夜30分等時間を刻んでもOKです。

耳トレをする

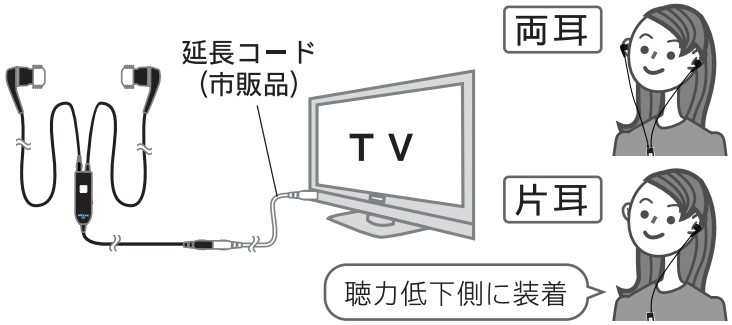
インコアをお手持ちのオーディオプレーヤーやCDプレーヤーに接続して毎日最低連続2～8時間、できるだけ長く音楽を聴きます。音楽は聴き流す程度でも可。トレーニング中も普段通り動けます。



※『両耳』と『片耳』のちがいは次ページをご参照ください。

直接インコアを接続してのTV鑑賞も耳トレになります。

※TVによってはイヤホン単独で音量調節ができます。
詳しくはお手持ちの機種取扱説明書をご覧ください。



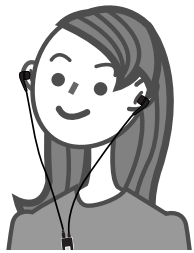
耳トレに適した楽曲（※弊社調べ）

①耳トレ音源＞②モーツァルト楽曲＞③好きな音楽＞③TV鑑賞

片耳と両耳のちがい

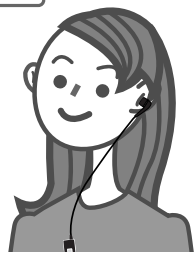
ご自身のライフスタイルに合わせて両方を組み合わせ、なるべく長い時間耳トレを行ってください。

両耳



○ 両耳加算により片耳よりも大きく聴こえる(約6dB)
○ 完全に密閉された耳の空間に音を入れるので耳トレ効果UP！
○ 左右から音が入るのでバランス良く耳トレができる
× 周囲の音が聴こえない
× 会話が困難

片耳



○ 片方がオープンなので周囲の音が聴こえる(聴力レベルによる)
○ 会話ができる(聴力レベルによる)
○ 日常生活に取り入れやすい
× 両耳と比べると、改善までの速度は低下する

⚠ 左右の聴力が異なる場合は片耳で耳トレ。
聴力低下側にインコアを装着してください。

耳の密閉について

耳穴の大きさ・形は人によりそれぞれ異なります。
また、左右の耳でも違います。インコアは**なるべく大サイズのイヤーパッドで耳孔の手前をふさぎます。**

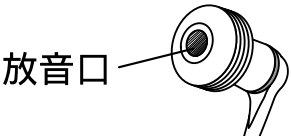
⚠ 密閉不良の場合、耳トレの効果はありません。

※ 密閉方法の詳細は取扱説明書をご参照ください。

次の順番で耳にフィットするサイズを探します。

耳孔の手前で
ふさいだら

ご自身の耳孔の向き
に放音口を向けます



✕ 以下は密閉ができていません！✕

音量を調節する

個人差がありますが耳トレを続けていると改善効果で音量が大きく感じてきます。耳トレ中に音量を調節したい場合は以下を目安にしてください。

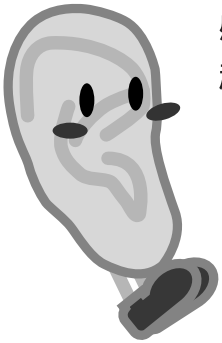
【目安】(弊社推奨耳トレ音源の場合)
楽曲の開始2秒程流れる雑音が聴こえ、音源再生中にも「ザー」というノイズ音が聴こえるレベル。

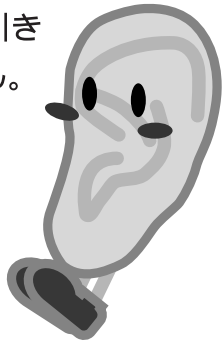
※片耳の場合と両耳の場合では音量値が異なりますのでかならず都度設定を行ってください。

■ ノイズ音には聴力改善に必要な広い周波数帯域が含まれています。

■ 耳トレ開始時期→大きめの音量
(聴覚に刺激を与える)

※ インコアを両耳に装着し、音を大きいと感じる音量で聴いても、設計上難聴を引き起こすレベルまで出力は上がりません。





こんな時は・・・？

・耳に炎症などのトラブルが生じた。

→ 耳トレを一時中断して、速やかに医師の診断を受けてください。症状が治まったら耳トレを再開してください。

・音が急に小さくなった／聴こえなくなった。

→ 以下の内容をご確認ください。

- インコアが機器にしっかりと接続されていますか？
- 機器の音量値が下がっていませんか？
- インコアの切替スイッチが電話モード(☎)になっていませんか？かならずオーディオモード(♫)にしてください。
- 耳はしっかりと密閉されていますか？(P.5参照)

・耳トレで聴力が改善したと思ったらまた聴こえなくなった。

→ 聴力改善の過程では、聴こえる時、聴こえない時という揺り戻しが生じます。また、体調が優れない場合は聴力が低下することもあります。
決して焦らずに、耳トレをいつも通り行っていくと次第に揺り戻しの振り幅が狭くなり、聴こえる時の方が多くなってきます。(※弊社調べ：モニター実体験による)

・インコアを耳からはずすと少し聴こえが悪い。

→ 耳トレでは耳を密閉し、大きめの音量を聴くのでインコアを外して耳が開放される少しの間、可聴域を脳が調整する現象です。しばらくすると聴こえは戻ります。

こんな時は・・・？

・寝る時も耳トレはできるか。

→ 就寝時はインコアを耳から外し、聴覚を完全に休ませてください。装着したままの就寝はインコア破損の原因ともなりますのでお控えください。

・好きな音楽で耳トレはできるか。

→ できます。ただし、比較的早期の聴力改善には弊社が提供する耳トレ音源（篠笛）を推奨いたします。

・TV鑑賞だけで耳トレになるか。

→ なります。ただし、改善までの期間は音楽鑑賞よりも長くなります。比較的早期の聴力改善には弊社が提供する耳トレ音源（篠笛）を推奨いたします。

・落語などのCDで耳トレはできるか。

→ BGMのない会話音のみでの耳トレは、聴力改善効果はありません。（ただし言語了解度の向上には効果があります）音楽やTV鑑賞で耳トレを行った後の気分転換としてお楽しみください。

・片耳と両耳での耳トレの違いは。

→ P.4で説明しています。ご参照ください。

・最近耳トレ中の音がうるさくなってきた。

→ P.6をご参照の上、音量値を再設定してください。

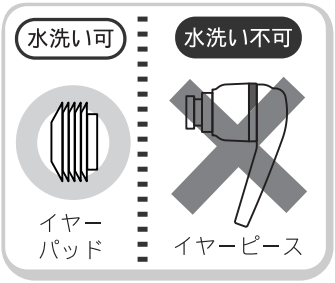
こんな時は・・・？

・インコアが外れやすくなった。

→ イヤーパッドに皮脂が付着している可能性があります。
下記の方法でお手入れを行ってください。

イヤーピースからはずして水洗いをしてください。汚れがひどい場合は、中性洗剤や超音波洗浄機の使用も可能です。

イヤーピース本体は絶対に水洗いできません。内部に水が入ると、破損の原因となります。



・どのサイズを使っても耳から外れやすい。

→ 以下の装着方法をお試しください。

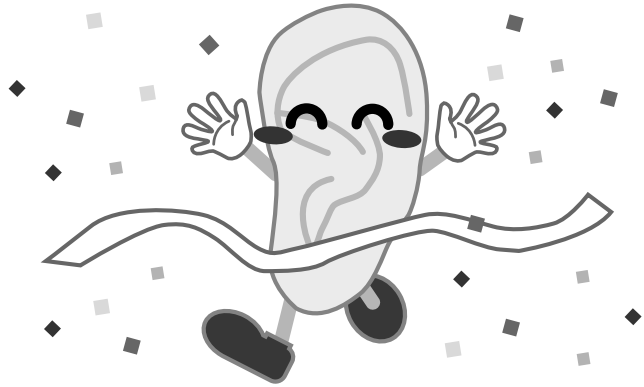
耳の前から
後ろへコードを
かける

耳の後ろから
前へコードを
かける

耳トレのゴールはいつ？

耳トレの期間中、個人差はありますが聴力は改善に向かって進んでいます。
しかしながら、少し改善したからと一旦耳トレをストップしてしまうと、聴力は当初の状態に戻ってしまいます。
年齢に応じた健聴レベルまで改善すると、耳トレをストップしても初期レベルの聴力まで低下せず、また揺り戻しもなく聴力は安定する傾向にあります。
ここが、耳トレのひとつのゴールです。

耳トレによって聴力が年齢相応の健聴レベルになったら、その後の加齢、他のイヤホンや職場での騒音曝露による難聴予防やアンチ・エイジングのため、継続してインコアで音楽をお楽しみください。



●集中して確実に耳トレが出来た場合の改善期間（目安）●
軽度難聴者→6ヶ月～1年　重度難聴者→3年～4年

注意事項

- 難聴の種類や原因別、耳トレの頻度により効果には個人差があります。
- インコアは医療機器ではありません。
- 次のいずれかに該当する方は耳トレによる効果が期待できません。
  - 完全失聴の方
  - 内耳に外科的な手術を施した方
  - 内耳に物理的な損傷・奇形が確認されている方
    （例：内耳細胞の石灰化・耳管狭窄／開放症 等）
  - 耳トレの時間を毎日連続「最低2時間」以上確保できない方
- 次のいずれかに該当する方はインコアでの耳トレ併用で聴力悪化は予防しますが、改善はありません。
  - 補聴器、集音器類を毎日併用せざるを得ない方
  - 継続的に長時間高騒音環境下にさらされ併用せざるを得ない方
  - 耳に炎症のある方
- 就寝時はかならずインコアを耳から外してください。
- 耳トレ中に耳に痛みや異変を感じた場合は速やかに使用を中止され、医師の診断を受けてください。
- 遮音性が高いため歩行中や乗り物を運転しながらの両耳使用は危険ですのでお控えください。
- 骨格形成上、顎を動かすとイヤーパッドがずれてしまう方がおられます。ご了承ください。

注意事項

■ 重度難聴の方（中途失聴者を除く）の耳トレには聴力アップに加え、以下の言語了解度トレーニングが必要となります。

① 発声音が聴こえないため話者の口を読む習慣のあった方は、言語を視覚で認識してしまうため、耳トレで聴力がアップしても「音は聴こえるが何を言っているのかわからない」という状態になるため耳トレで聴力アップをしながら口を読まない習慣を作る。

② 50音を繰り返し聴く、またはTV鑑賞等で字幕をつけずに映像を通して音声を聴く。画面上の人の口の動きも読まないように心がける。

③ 意識を向けないと音を認識しない傾向が強いため、常に周囲にある音に注意を向ける。
日頃から生活音を意識する習慣を作り、無意識でも周囲の音を聴いている、本来の聴覚状態に戻す。

※耳トレについてご不明な点やご意見等は
infor@nap-e.co.jpまでお問い合わせください。

改善の記録

耳トレの状況をご自身で確かめるため、3～6ヶ月に一度の聴力測定をお勧めいたします。

■　　年　　月　測定

周波数	125	250	500	1000	2000	4000	8000
右 耳							
左 耳							

■　　年　　月　測定

周波数	125	250	500	1000	2000	4000	8000
右 耳							
左 耳							

■　　年　　月　測定

周波数	125	250	500	1000	2000	4000	8000
右 耳							
左 耳							

■　　年　　月　測定

周波数	125	250	500	1000	2000	4000	8000
右 耳							
左 耳							

■　　年　　月　測定

周波数	125	250	500	1000	2000	4000	8000
右 耳							
左 耳							

MEMO